

Como se proteger e proteger os que você ama contra a gripe sazonal (a gripe do outono/inverno), a gripe aviária ("gripe do frango") e outras doenças que causam tosse

O que é gripe?

A gripe é uma doença muito contagiosa do sistema respiratório. A gripe é causada por um vírus que pode ser facilmente transmitido de pessoa para pessoa pela tosse e por espirros. A gripe causa um forte mal-estar para a maioria das pessoas, mas elas, em geral, melhoram em cerca de uma semana. No entanto, crianças pequenas, pessoas com mais de 65 anos de idade, gestantes e pessoas com doenças crônicas podem sofrer complicações sérias da gripe. Entre essas complicações, incluem-se pneumonia, desidratação e a piora de certas doenças, como, por exemplo, diabetes, asma e doenças cardíacas.

As sugestões a seguir podem ajudá-lo a se proteger e a proteger os que você ama durante a costumeira estação de gripe, bem como da ameaça da gripe aviária e de qualquer doença que provoque tosse.

Tome anualmente a vacina contra a gripe.

A vacina que você toma anualmente não protege contra a gripe aviária. No entanto, a melhor forma de se proteger contra gripes sazonais (as que ocorrem no outono/inverno) é tomar a vacina contra a gripe. Ao receber a vacina contra a gripe, você não transmitirá a gripe para outras pessoas.

Pergunte a seu profissional da saúde se deve tomar a vacina pneumocócica.

Você necessitará tomar a vacina pneumocócica (vacina contra pneumonia) se tiver 65 anos de idade ou mais, ou tiver determinadas doenças crônicas, como diabetes, asma ou doença cardíaca.

Lave suas mãos.

Lave suas mãos freqüentemente com água e sabão ou com um gel desinfetante para as mãos à base de álcool.

Cubra sua boca ao tossir ou espirrar.

Tussa ou espirre em um lenço de papel ou na parte interna de seu cotovelo. Jogue os lenços de papel no lixo e lave suas mãos.

Evite tocar em seus olhos, nariz ou boca.

Isto diminui a probabilidade de introduzir o vírus da gripe ou outros germes em seu corpo, ou de transmitir a gripe para outras pessoas.

Limpe os objetos que são tocados com freqüência.

Limpe os objetos que são tocados com freqüência em casa, no trabalho ou na escola, como puxadores de portas ou do refrigerador, teclas e mouse de computador, telefones e torneiras.

Evite o contato íntimo com pessoas enfermas.

Evite segurar, abraçar ou beijar qualquer pessoa que esteja resfriada ou gripada.

As pessoas que têm crianças pequenas, problemas imunológicos ou doenças crônicas devem evitar aglomerados de pessoas, sempre que possível.

Quando estiver doente, fique em casa.

Se você tiver sintomas de gripe, fique em casa. Não vá à escola ou ao trabalho e evite atividades em locais públicos durante no mínimo cinco dias (ou sete, no caso de crianças), de forma a não transmitir a gripe para outras pessoas.

Ao viajar para países onde ocorre a gripe aviária, evite os mercados de aves, as granjas e o contato direto com aves.

Para obter mais informações sobre viagens a países onde ocorre a gripe aviária, visite a página sobre viagens: www.cdc.gov/flu/avian/index.htm do CDC.

O Departamento de Saúde Pública de Massachusetts (MPDH - Massachusetts Department of Public Health) recomenda que não sejam feitos estoques em casa de medicamentos antivirais, como o Tamiflu®.

Para obter mais informações sobre gripes, visite www.cdc.gov/flu ou www.mass.gov/dph/flu, ou entre em contato com o Programa de Imunização do MPDH (MPDH Immunization Program) pelo telefone **617-983-6800** ou **888-658-2850**

Como cuidar de pessoas com gripe e quando procurar assistência médica

Geralmente a gripe começa de repente com:

- Febre (39 °C a 40 °C) durante 3 a 5 dias
- Dor de cabeça
- Dor de garganta
- Dores musculares intensas
- Cansaço, que pode ser extremo e durar duas semanas ou mais
- Tosse seca
- Coriza (nariz escorrendo) ou nariz congestionado (entupido)

O que fazer se tiver sintomas de gripe:

- Descanse na cama
- Beba bastante líquido (água ou sucos)
- Tome analgésicos que não contenham aspirina, como paracetamol (Tylenol®) ou ibuprofeno (Advil®, Motrin®, etc.)

Nunca dê aspirina a crianças ou adolescentes com febre, porque eles poderão desenvolver uma doença séria chamada síndrome de Reye

- Fique em casa durante pelo menos cinco dias (ou sete, no caso de crianças) após ficar doente, para não transmitir a gripe a outras pessoas
- Converse com seu provedor de serviços de saúde sobre remédios sujeitos a receita médica, pois esses medicamentos podem produzir efeitos colaterais sérios em algumas pessoas

Pessoas sob risco de sofrerem complicações decorrentes da gripe:

Crianças pequenas, pessoas com mais de 65 anos de idade, gestantes e pessoas com doenças crônicas estão sob risco de sofrerem complicações sérias decorrentes da gripe. Se você estiver sob risco de sofrer complicações, consulte um profissional de saúde assim que começarem os primeiros sintomas gripais. Ele poderá recomendar um teste para confirmar que você está com gripe e recomendar remédios antivirais, se, de fato, você estiver gripado.

Consulte imediatamente um médico ou vá para um pronto-socorro se:

- tiver febre que não cede após três a cinco dias
- a respiração estiver acelerada, difícil ou dolorosa
- sua pele ficar azulada
- ao tossir, você expelir um muco (catarro) amarelado
- a febre ou a tosse desaparecer por 24 horas e depois voltar
- você não conseguir beber quantidades suficientes de líquidos
- urinar quantidades menores que as usuais ou se a urina estiver escura

Os pais devem chamar um médico se o bebê ou a criança tiver qualquer um dos sintomas acima ou se o bebê ou criança:

- ainda se comportar como quando doente mesmo depois de a febre ter desaparecido
- parecer estar muito doente ou estiver sonolento ou irritado
- tiver a nuca enrijecida, dor de cabeça forte, dor de garganta forte, dor de ouvido forte ou erupção na pele inexplicada, ou se tiver vários episódios de vômito ou diarreia
- tiver febre e já tiver tido convulsões
- tiver o sistema imunológico enfraquecido por doença ou medicação

O que fazer se ficar doente após ter viajado para uma região afetada pela gripe aviária (H5N1).

Se você viajou para uma região afetada pela gripe aviária e ficou doente em um prazo de dez dias após seu retorno, apresentando febre e tosse ou dificuldades para respirar, telefone para seu provedor de serviços de saúde imediatamente. Prepare-se para informá-lo sobre seus sintomas, para onde viajou e se teve contato direto com aves. Se você apresentar esses problemas após ter estado em contato com alguma pessoa doente que tenha viajado recentemente para regiões afetadas, entre imediatamente em contato com seu provedor de serviços de saúde.